

# 守ってますか？ 自転車の交通ルール

自転車は車の仲間、車両です。車道と歩道の区別のあるところは車道通行(車道の左側)が原則です。歩道は歩行者優先です。例外的に歩道を通行する場合も原則として車道側を徐行し、歩行者が多い場合は自転車を降りて押し歩きましょう。信号や交通標識には、車やバイクと同様に従わないとなりません。

夜間の無灯火での運転は5万円以下の罰金となります。飲酒運転は3年以下の懲役または50万円以下の罰金です。酒類の提供者や同乗者も罰則の対象となります。

## 昨年11月から罰則が強化されました！

2人乗り運転・並進走行	2万円以下の罰金または料料*
傘さし運転・イヤホン等使用運転	5万円以下の罰金
携帯電話使用運転	6か月以下の懲役または10万円以下の罰金

\*料金は1000円以上1万円未満の金銭の納付を命じられる刑罰で罰金は1万円以上。料金は刑罰なので「前科」がつきます。



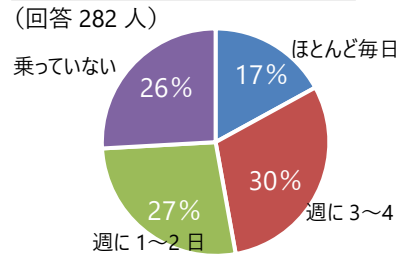
自転車の交通ルール(警視庁)

### ヘルメットを着用しましょう！

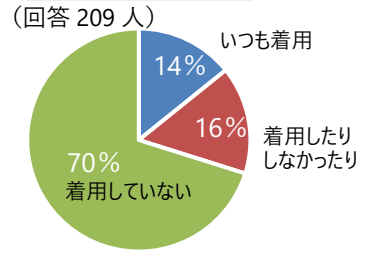
自転車利用者による死亡事故のうち、多くの人が頭部を損傷しています。2023年に都内で発生した自転車に乗車中の死亡事故のうち約7割が頭部への損傷が原因となっている事実があります。



### 自転車に乗っていますか？



### ヘルメットの着用



「中学生と自転車」アンケートより

# なべよこ地域カレンダー

\* 印の会場は鍋横区民活動センター

- ラジオ体操** 毎日 6:30~  
杉山公園・本五ふれあい公園
- グラウンドゴルフ** 千代田町会  
本五ふれあい公園 毎水曜 9:00~  
二中校庭 毎週土曜日 13:00~
- ポッチャ\*** 千代田町会  
2/1・8・22、3/8・22 (土)  
13:00~

### 豆まき

前号で日にちに間違いがありました。お詫びいたします。  
今年の立春は2/3、節分は2/2

**2/2(日)** 二中校庭 (千代田町会)  
詳しくは町会掲示板で

**2/2(日)** 本郷氷川神社 15:00~  
西町天神 16:00~

### 二中で

**2/27(木)** ダンスにトライ 16:00~  
**3/6(木)** ガーデニング

### 本五ふれあい公園で

**ほんごCAFÉ** 11:00~15:00  
**2/11(火・祝)**

**プレーパーク** 11:00~15:00  
**2/22・3/22(土)**

### 宮の台児童館で 小学生向け

**2/12(水)** ポッチャ大会  
**2/13・3/13(木)** けん玉教室  
**2/19(水)** 卓球大会  
**2/20(木)** おはなし会  
**3/7(金)** ことぶきデー「お花をうえよう！」  
**3/19(水)** 卓球しよう！  
**3/25(火)** いきもの教室

**2/16・3/16(日)\***  
なべよこ地域食堂  
11:30~13:00

**3/19(水) 13:30~**  
歌のカフェテリア \*  
春の歌を集めて！

**なべカフェ** 毎水曜日  
13:00~15:00 \*

**2/19・3/19(水) 13:30~15:00**  
なべよこお茶っ相談 \*

**センター-集会室抽選会**  
**2/17(月)4月分・3/17(月)5月分**

## 乳幼児親子の仲間づくり・居場所に！

### 乳幼児親子向け事業

**南部すこやか福祉センター**  
TEL 3380-5551  
(要申込) 時間等詳細についてはお問合せを  
これから親になる方へ  
**2/8・3/15(土)** こんには赤ちゃん学級  
**2/26(水)** 妊婦さんの歯びいお食事講座  
赤ちゃんが生まれた方へ  
**2/19・3/12(水)** 離乳食・歯みがきスタート講座  
**2/19(水)** 離乳食講習会 (後期 9~12か月頃)  
**3/1(土)** パパも作るよ！ 離乳食  
**3/12(水)** 離乳食講習会 (初期・中期 5~8か月頃)  
**2/6(木)・3/17(月)** ウエルカム！ はじめてママ  
(2/6の場所は産前産後ケアハウス Umbilicus)

子育てひろば すくすくクラブ  
月~土 10:00~16:00

### 宮の台児童館 TEL 3384-4449

**きらきらひろば** 火~金 10:00~小学生下校時  
**きらきらタイム** 水・金 11:00~11:45  
(3/19冬期きらきらタイム終了)

**乳幼児タイム** 土・学校休業日 11:00~13:00  
**乳幼児サタデータイム** 第2土曜日 9:00~13:00  
**2/5(水)** にんじんちゃんのおはなし会  
**2/8・3/8(土)** おとうさんもいっしょ  
**2/12(水)・3/14(金)** いちごの会のおはなし会  
**2/19(水)** 応急救護訓練  
**2/28(金)** ひなまつりごっこ

### 鍋横区民活動センター \*

オアシスなべよこ いつでもおいデイ  
第2・4火曜日 10:00~13:00  
2/11(火)は祭日のためお休みです

**2/25(火)\* ママたちの防災**  
**乳幼児の応急手当**  
11:00~ 中野消防署

**お花見会** (千代田町会)  
**3/30(日) 11:00~**

### シニア向け

オアシスなべよこ高齢者ミニデイ  
**2/20・3/13(木) 10:00~\***

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 鍋横区民活動センター TEL 3383-2733
- なべよこわいわい体操 \* 13:30~  
2/3・10 3/3・10・17・24 (月)
  - なべよこ ONGAKU 体操 \* 13:30~  
2/12・26 3/12・26 (水)
  - すてきな手芸 \* 13:30~  
第2木曜日 13:30~ 2/13・3/13 (木)
  - いきいき健康体操 \*  
第1・3・4木曜日 13:30~  
2/6・20・27 3/6・27 (木)
- 高齢者集会室 TEL 3384-5678
- 三療サービス 第2水曜日(予約制)
  - 本町地域包括支援センター出張相談会  
3/15 (土) 14:00~15:30